

Terepgyakorlatom helyszíne:

Békéscsabai Jókai Színház,
Békés megye, Békéscsaba



Gále Viktória

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A terepgyakorlati munkámat az őszi szemeszterben kezdtem el a színházban. Ez az időszak legfőképpen a dolgozók egészséggel kapcsolatos ismereteinek, az életmódjuknak, a munkaköreiknek és a színház működésének a részletesebb megismerésével telt. Néhány dolgozóval sikerült közelebbi kapcsolatba is kerülnöm és személyes beszélgetésekbe is elegyednem velük. Megosztottak velem sok személyes információt a személyes kapcsolataikkal, barátaikkal kapcsolatban, megtudhattam hogyan telnek hétköznapjaik, mi jelenti számukra a szórakozást, kikapcsolódást és táplálkozási szokásaikat is megismerhettem. Az általam kiválasztott célcsoport a Sajtó osztály munkatársai voltak, ezért velük töltöttem ki az egészségtérkép kérdőíveket, melyekből átfogó képet kaphattam a csoportban felmerülő, többeket is érintő életmódbeli problémákról. A legtöbbjüknek a rendszertelen táplálkozás a reggeli elhagyásával, az inaktív életmód, a fokozott stressz, az ülőmunka veszélyei és az elhízás rizikói jelentek meg. A felmerülő problémákra

kihelyezve állítottam össze projektemet, melynek részei voltak először is a fizikai aktivitás fontosságának megismertetése céljából a közös reggeli torna és a számítógép előtt végezhető átmozgató gyakorlatok megtanulása. A stressz kezelésére bevezettük a napi egy pozitív gondolat üzenetes dobozt, az együtt dolgozó kollégák névtelenül leírhatták egymásnak kedves üzeneteiket és csoportos feszültségoldó játékokban is részt vettek. A reggeli étkezéshez való hozzászokás és egyben a folyadékfogyasztás növelése céljából a dolgozók reggelente közös gyümölcs vagy zöldség turmixokat készíthettek a közös használatra kihelyezett turmixgéppel. A projektelemek értékeléséből kiderült, hogy mindenki jól érezte magát, sok új élményt szerzett az együtt eltöltött idő alatt és az egészségről való szemléletmódja is pozitívan változott meg. Véleményem szerint a dolgozók az új élmények által jobban összekovácsolódtak, nyitottabban állnak az esetleges későbbi csoportosan elvégzendő feladatokhoz és társaikkal is megértőbben fognak viselkedni a problémák felmerülése kapcsán.



Amire büszke vagyok....

Sikerült megváltoztatnom egy olyan közösség egészségről való szemléletét, akik mindeddig negatívan álltak hozzá mindenféle hasonló kezdeményezéshez és nem hitték, hogy teher helyett élményként fognak visszagondolni a munkahelyükön zajló egészségfejlesztő tevékenységekre.

Gále Viktória egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Amikor Viktória először eljött hozzánk és elmondta, hogy nálunk szeretné elvégezni a terepgyakorlatát, mely során valami fajta egészséggel kapcsolatos tevékenység lebonyolítása fog zajlani körülbelül fél éven keresztül, akkor nem hittem, hogy valami jó fog kisülni a dologból.

Azonban sikerült neki olyan programokat kitalálnia, melyek során mindenki jól szórakozott az irodában és sok új információt megtudhattunk tőle az egészséges életmóddal kapcsolatosan.



Ragány Misa

kapcsolattartó
terepkoordinátor